



Særtræk fra

Danskernes Friluftsliv 2017

Mænd 18-29 år

mb



Friluftsliv
Rådet

Indholdsfortegnelse

1. Tid i naturen	2
2. Tidspunkt for friluftaktivitet	7
3. Årsag til at begynde	9
4. Intensitet af friluftaktivitet	21
5. Friluftaktiviteter og sæson	23
6. Motivation for aktivitet	24
7. Brug af naturen	25
8. Helbred og humør	26
9. Baggrundsvariable	29
10. Friluftsliv på arbejdet	31

1. Tid i naturen

Tabel 1: Typisk tid i naturen (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	292	215	136	34	48	139	0	864
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	118	319	251	133	15	26	3	864

Tabel 2: Typisk tid i naturen (procent)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Vinterhalvåret (23. september - 20. marts)	33.8	24.8	15.7	4.0	5.6	16.1	0.0	100.0
Sommerhalvåret (21. marts - 22. september)	13.6	36.9	29.1	15.4	1.7	3.0	0.4	100.0

Tablet 3: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskivitetet: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (antal)

	1-3 gange om måneden	1-3 gange om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang månedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	67	68	68	36	526	95	4	864
Gik en tur	275	272	144	33	55	86	0	864
Oplevede naturen/stedet	241	159	63	12	152	222	15	864
Cyklede en tur (ikke mountainbike)	192	176	109	14	230	142	1	864
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	187	169	22	0	310	175	1	864
Fotograferede	117	42	15	0	565	121	4	864
Så på dyr eller fugle	119	32	14	3	520	171	5	864
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	51	11	1	0	668	132	1	864
Studerede naturen/stedet	117	46	15	6	495	171	14	864
Sad stille og spiste (ude)	305	192	39	1	133	191	2	864
Legede	160	74	19	5	434	163	9	864
Var ude at bade/tog solbad	274	175	38	2	188	185	3	864
Var ude at fiske	52	15	5	0	651	142	0	864
Spillede golf	35	14	1	0	719	94	1	864
Cyklede på mountainbike	62	42	7	0	668	81	4	864
Sejlede (motorbåd)	46	17	1	3	699	96	3	864
Var ude at geocache	15	0	0	0	786	33	31	864
Roede (kajak/havkajak/kano/robbåd)	42	14	0	0	651	157	1	864
Var på jagt	20	5	0	0	807	32	1	864
Sejlede (sejlbåd)	33	9	0	8	698	115	1	864
Var ude at ride	0	0	0	0	838	26	1	864
Overnattede i naturen	41	6	0	0	615	203	0	864
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)	2	1	0	0	839	21	1	864
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	21	3	0	0	812	27	1	864

Table 4: Hvis du kun tænker på sommerhalvåret 2016, hvor ofte udførte du så følgende typer af friluftsskive- teter: Husk at se bort fra natur i egen have, på din private eller arbejdspladsens grund. (procent)

	1-3 gan- ge om måneden	1-3 gan- ge om ugen	Dagligt eller næsten dagligt	Flere gange hver dag	Næsten aldrig eller aldrig	Sjældnere end 1 gang må- nedligt	Ved ikke	I alt
Luftede hund	7.7	7.9	7.9	4.2	60.9	10.9	0.4	100.0
Gik en tur	31.8	31.5	16.7	3.8	6.3	9.9	0.0	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	27.9	18.4	7.2	1.4	17.6	25.7	1.8	100.0
Cyklede en tur (ik- ke mountainbike)	22.2	20.4	12.6	1.6	26.6	16.5	0.1	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	21.6	19.5	2.6	0.0	35.9	20.2	0.1	100.0
Fotograferede	13.6	4.9	1.7	0.0	65.4	14.0	0.5	100.0
Så på dyr eller fug- le	13.8	3.7	1.7	0.4	60.1	19.8	0.6	100.0
Samlede bær, svampe, blomster og lign.	5.9	1.3	0.1	0.0	77.3	15.3	0.1	100.0
Studerede natu- ren/stedet	13.6	5.3	1.8	0.6	57.3	19.8	1.6	100.0
Sad stille og spi- ste (ude)	35.3	22.2	4.5	0.1	15.4	22.1	0.2	100.0
Legede	18.5	8.6	2.2	0.6	50.2	18.8	1.1	100.0
Var ude at ba- de/tog solbad	31.7	20.3	4.4	0.2	21.7	21.4	0.4	100.0
Var ude at fiske	6.0	1.7	0.5	0.0	75.3	16.5	0.0	100.0
Spillede golf	4.1	1.7	0.1	0.0	83.2	10.9	0.1	100.0
Cyklede på moun- tainbike	7.2	4.9	0.8	0.0	77.3	9.3	0.5	100.0
Sejlede (motor- båd)	5.3	2.0	0.1	0.3	80.8	11.1	0.4	100.0
Var ude at geoca- che	1.7	0.0	0.0	0.0	90.9	3.8	3.6	100.0
Roede (ka- jak/havkajak/kano/robåd)	4.8	1.6	0.0	0.0	75.3	18.2	0.1	100.0
Var på jagt	2.3	0.6	0.0	0.0	93.3	3.7	0.1	100.0
Sejlede (sejlbåd)	3.8	1.1	0.0	0.9	80.8	13.4	0.1	100.0
Var ude at ride	0.0	0.0	0.0	0.0	96.9	3.0	0.1	100.0
Overnattede i na- turen	4.7	0.7	0.0	0.0	71.2	23.4	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	0.2	0.1	0.0	0.0	97.1	2.5	0.1	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	2.4	0.4	0.0	0.0	93.9	3.2	0.1	100.0

Table 5: Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (antal)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	61	32	40	28	8	0	169
Gik en tur	72	35	39	268	7	15	436
Oplevede natu- ren/stedet	37	3	22	148	5	11	227
Cyklede en tur	50	31	29	166	12	2	290
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	56	24	54	31	16	4	185
Fotograferede	25	0	13	7	10	2	56
Så på dyr eller fug- le	9	2	4	25	4	3	48
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	4	0	2	3	1	1	11
Studerede natu- ren/stedet	5	4	6	34	8	7	64
Sad stille og spise (ude)	16	12	3	178	2	9	220
Legede	6	0	3	80	4	3	96
Var ude at ba- de/tage solbad	15	20	16	139	2	12	203
Var ude at fiske	7	3	2	5	0	0	17
Spillede golf	9	3	0	0	3	0	15
Cyklede på moun- tainbike	23	7	5	7	5	0	47
Sejlede (motor- båd)	10	0	6	3	0	0	20
Var ude at geoca- chede	0	0	0	0	0	0	0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	4	0	0	2	6	2	14
Gik på jagt	2	0	2	0	0	0	4
Sejlede (sejlbåd)	1	0	8	5	2	0	16
Var ude at ride	0	0	0	0	0	0	0
Overnattede i na- turen	0	0	0	3	0	3	6
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0	0	0	0	1	0	1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	2	0	0	0	0	0	2

Tabel 6: Tid friluftaktiviteten er blevet dyrket i (procent)

	1-5 år	11 år eller mere	6-10 år	Siden jeg var barn/det har jeg altid gjort	Under 1 år	Ved ikke	I alt
Luftede hund	36.3	18.7	23.8	16.8	4.5	0.0	100.0
Gik en tur	16.4	8.0	8.9	61.5	1.6	3.5	100.0
Oplevede natu- ren/stedet	16.4	1.5	9.8	65.2	2.0	5.0	100.0
Cyklede en tur	17.1	10.7	10.0	57.4	4.1	0.7	100.0
Løb en tur (herun- der orienterings- løb)	30.5	13.1	29.3	16.6	8.5	2.1	100.0
Fotograferede	44.2	0.0	22.7	12.9	17.3	3.0	100.0
Så på dyr eller fug- le	18.8	4.5	9.3	52.1	8.5	6.8	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	34.0	0.0	18.9	24.9	13.2	9.0	100.0
Studerede natu- ren/stedet	7.2	6.9	9.3	53.3	12.6	10.8	100.0
Sad stille og spise (ude)	7.3	5.6	1.3	80.9	1.0	4.0	100.0
Legede	6.0	0.0	3.1	83.3	4.6	3.1	100.0
Var ude at ba- de/tage solbad	7.5	9.7	7.9	68.3	0.8	5.9	100.0
Var ude at fiske	39.2	19.5	12.2	29.1	0.0	0.0	100.0
Spillede golf	59.0	21.8	0.0	0.0	19.2	0.0	100.0
Cyklede på moun- tainbike	48.2	15.5	10.2	14.9	11.2	0.0	100.0
Sejlede (motor- båd)	52.2	0.0	32.0	15.8	0.0	0.0	100.0
Var ude at geoca- chede							
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	30.0	0.0	0.0	15.5	41.7	12.8	100.0
Gik på jagt	59.1	0.0	40.9	0.0	0.0	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	7.1	0.0	50.8	32.1	10.0	0.0	100.0
Var ude at ride							
Overnattede i na- turen	0.0	0.0	0.0	50.0	0.0	50.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, parag- lider)	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0	100.0
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	100.0

2. Tidspunkt for frilftsaktivitet

Table 7: Hvornår dyrker du primært frilftsaktiviteten? (antal)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke	I alt
Luftede hund	152	134	105		169
Gik en tur	292	357	293	17	436
Oplevede natu- ren/stedet	100	201	176	4	227
Cyklede en tur	241	204	152	5	290
Løb en tur	165	124	82	7	185
Fotograferede	33	45	49	2	56
Så på dyr eller fug- le	38	38	30	7	48
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	4	9	6		11
Studerede natu- ren/stedet	41	50	45	6	64
Sad stille og spi- ste (ude)	110	200	165	9	220
Legede	52	66	64	13	96
Var ude at ba- de/tog solbad	82	155	161	5	203
Var ude at fiske	3	15	12		17
Spillede golf	9	13	9		15
Cyklede på moun- tainbike	29	37	22	2	47
Sejlede (motor- båd)	12	18	9		20
Var ude at geoca- che					0
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	4	9	5	2	14
Gik på jagt	3	4	4		4
Sejlede (sejlbåd)	16	13	11		16
Var ude at ride					0
Overnattede i na- turen		3	3	3	6
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	1	1	1		1
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		2	2		2

Table 8: Hvornår dyrker du primært friluftaktiviteten? (procent)

	I hverdagene	I weekenden	I ferier	Ved ikke
Luftede hund	89.7	79.5	61.9	
Gik en tur	66.9	81.9	67.1	3.8
Oplevede natu- ren/stedet	44.2	88.8	77.4	1.7
Cyklede en tur	83.2	70.4	52.2	1.8
Løb en tur	89.2	66.8	44.6	3.9
Fotograferede	58.5	80.9	88.4	3.0
Så på dyr eller fug- le	80.2	80.2	62.9	15.4
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	38.1	81.1	57.1	
Studerede natu- ren/stedet	63.3	78.2	69.9	9.2
Sad stille og spi- ste (ude)	50.1	90.6	74.9	4.0
Legede	54.3	68.5	67.2	13.6
Var ude at ba- de/tog solbad	40.3	76.5	79.5	2.5
Var ude at fiske	19.7	87.8	68.3	
Spillede golf	59.0	86.1	55.8	
Cyklede på moun- tainbike	62.2	78.6	46.7	3.3
Sejlede (motor- båd)	60.5	91.1	44.5	
Var ude at geoca- che				
Roede (kajak, hav- kajak, kano, ro- båd)	26.2	64.5	38.2	12.8
Gik på jagt	72.7	100.0	100.0	
Sejlede (sejlbåd)	100.0	79.4	72.3	
Var ude at ride				
Overnattede i na- turen		50.0	50.0	50.0
Flyvning (faldskærm, hanglider, parag- lider)	100.0	100.0	100.0	
Surfing, herunder windsurfing og ki- tesurfing		100.0	100.0	

3. Årsag til at begynde

Tabel 9: Da du startede med at dyrke friluftsskativiteten (lufte hund), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	4	2.2
Familietradition	44	26.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	64	37.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	1.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftssktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	109	64.6
Ingen af de ovennævnte	5	2.7
Andet	19	11.0
Ved ikke	8	4.7
I alt	169	

Tabel 10: Da du startede med at dyrke friluftsskativiteten (gå en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	71	16.4
Familietradition	168	38.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	12	2.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	224	51.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	23	5.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	13	3.0
Jeg har udelukkende været friluftssktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	0.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	14	3.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	11	2.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftssforening	14	3.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	31	7.1
Ingen af de ovennævnte	33	7.5
Andet	67	15.4
Ved ikke	34	7.8
I alt	436	

Tabel 11: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (opleve natur/steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	48	21.0
Familietradition	91	40.3
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	15	6.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	135	59.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	6	2.8
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	29	12.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	3	1.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	7	3.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	9	3.9
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	9	3.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	11	5.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	5	2.0
Ingen af de ovennævnte	21	9.4
Andet	23	9.9
Ved ikke	16	7.1
I alt	227	

Tabel 12: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (cykle en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	38	13.0
Familietradition	90	31.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	14	4.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	139	47.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	5	1.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	42	14.4
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	21	7.2
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	37	12.6
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	16	5.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	8	2.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	0.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	19	6.7
Andet	78	26.9
Ved ikke	9	3.0
I alt	290	

Tabel 13: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (løbe en tur), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	45	24.3
Familietradition	28	15.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	11	5.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	82	44.5
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	16	8.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	18	9.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	6.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	26	13.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	3	1.4
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	29	15.5
Andet	40	21.6
Ved ikke	7	3.7
I alt	185	

Tabel 14: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (fotografere), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	15	27.2
Familietradition	5	9.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	15	26.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	36	65.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	3	6.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	11	19.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	9	15.9
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	6.1
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	6	11.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	3.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	10	18.4
Andet	8	13.6
Ved ikke	2	3.0
I alt	56	

Tablet 15: Da du startede med at dyrke friluftsliv (se på dyr eller fugle), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	6	11.5
Familietradition	13	26.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	1	2.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	28	58.6
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	4	9.2
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	4.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	4.5
Ingen af de ovennævnte	2	4.5
Andet	6	11.9
Ved ikke	6	12.1
I alt	48	

Tablet 16: Da du startede med at dyrke friluftsliv (samle bær, svampe, blomster og lign.), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	10.0
Familietradition	2	18.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	14.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	5	48.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	19.1
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftsliv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	19.1
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	2	19.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftslivforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	1	9.0
I alt	11	

Table 17: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (studere natur/steder), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	7	11.1
Familietradition	15	24.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	5	7.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	42	66.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	6	8.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	11.1
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	3.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	8	11.8
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	3.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	6	10.0
Andet	4	5.9
Ved ikke	7	10.8
I alt	64	

Table 18: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sidde og spise ude), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	33	14.9
Familietradition	134	60.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	7	3.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	104	47.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	0.7
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	1	0.5
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	2.3
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	7	3.1
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	0.8
Ingen af de ovennævnte	5	2.5
Andet	29	13.0
Ved ikke	15	6.7
I alt	220	

Tabel 19: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (lege), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	14	14.6
Familietradition	28	29.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	3.5
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	35	36.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	6	6.6
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	6.9
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	1.7
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	11	11.4
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	5	5.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	9	9.7
Jeg blev aktiv gennem anden forening	7	7.1
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	1.6
Ingen af de ovennævnte	13	13.3
Andet	15	15.2
Ved ikke	10	10.7
I alt	96	

Tabel 20: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (bade/solbade), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	44	21.9
Familietradition	80	39.6
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	1.7
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	104	51.2
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	2	1.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	13	6.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	7	3.3
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	5	2.5
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	1.3
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	4	1.9
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	0.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	2	1.0
Ingen af de ovennævnte	21	10.4
Andet	29	14.2
Ved ikke	25	12.2
I alt	203	

Table 21: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (fiske), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	7	39.2
Familietradition	11	60.8
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	12.2
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	8	45.9
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	17	

Table 22: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (spille golf), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	10	64.3
Familietradition	5	33.1
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	13.9
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	11	69.7
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	21.8
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	3	19.2
Ved ikke	0	0.0
I alt	15	

Tablet 23: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (cykle på mountainbike), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	25	52.4
Familietradition	6	12.5
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	7	14.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	18	38.1
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	2.4
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	5	11.4
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	3	6.2
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	2	3.5
Andet	5	10.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	47	

Tablet 24: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sejle (motorbåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	4	20.4
Familietradition	11	53.4
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	3	14.8
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	9	45.3
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	3	17.1
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	20	

Tablet 25: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (geocache), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	
Familietradition	0	
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	
Ingen af de ovennævnte	0	
Andet	0	
Ved ikke	0	
I alt	0	

Tablet 26: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (ro (kajak/havkajak/kano/robåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	7	49.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	7	49.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	4	26.2
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	15.5
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	2	15.5
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	1	10.7
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	2	15.5
Ved ikke	2	12.8
I alt	14	

Tablet 27: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (gå på jagt), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	2	40.9
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	2	59.1
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	4	100.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	1	27.3
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	4	

Tablet 28: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (sejle (sejlbåd)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	3	21.6
Familietradition	6	37.2
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	11	68.4
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	3	21.6
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	3	21.6
Jeg blev aktiv gennem anden forening	2	13.5
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	2	10.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	16	

Tabel 29: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (ride), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	
Familietradition	0	
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	
Ingen af de ovennævnte	0	
Andet	0	
Ved ikke	0	
I alt	0	

Tabel 30: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (overnatte i naturen), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	0	0.0
Familietradition	3	50.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	3	50.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	3	50.0
I alt	6	

Tablet 31: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (flyve (faldskærm, hangglider, paraglider)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	1	100.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	1	100.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	1	100.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	1	

Tablet 32: Da du startede med at dyrke friluftaktiviteten (surfe (windsurfing/kitesurfing)), hvad fik dig så i gang med det?

	Antal	Procent
Anbefaling fra venner eller bekendte	2	100.0
Familietradition	0	0.0
Jeg havde hørt om aktiviteten fra internettet, radio eller fjernsyn	0	0.0
Jeg har altid godt kunne lide at være udenfor	0	0.0
Min læge eller andet sundhedspersonale anbefalede mig det	0	0.0
Jeg blev inspireret via min skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	2	100.0
Jeg har udelukkende været friluftaktiv i forbindelse med skole, sfo, fritidsklub eller daginstitution	0	0.0
Jeg blev aktiv som led i mit arbejde	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem idrætsforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem en friluftforening	0	0.0
Jeg blev aktiv gennem anden forening	0	0.0
Det er udelukkende pga. behov hos hund, hest eller lign.	0	0.0
Ingen af de ovennævnte	0	0.0
Andet	0	0.0
Ved ikke	0	0.0
I alt	2	

4. Intensitet af friluftaktivitet

Tablet 33: Når du dyrker følgende friluftaktiviteter, bliver du da forpustet? (antal)

	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	I alt
Luftede hund	10	163	0	173
Gik en tur	42	411	1	455
Oplevede naturen/stedet	24	224	2	250
Cyklede en tur	157	120	29	306
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	95	9	104	208
Fotograferede	0	77	0	77
Så på dyr eller fugle	5	61	0	66
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0	33	2	35
Studerede naturen/stedet	5	86	0	91
Sad stille og spise (ude)	6	253	0	258
Legede	58	51	3	112
Var ude at bade/tage solbad	28	205	4	237
Var ude at fiske	0	24	2	26
Spillede golf	0	16	0	16
Cyklede på mountainbike	35	6	11	52
Sejlede (motorbåd)	0	24	0	24
Var ude at geocachede	0	0	0	0
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	7	14	0	21
Gik på jagt	2	4	0	5
Sejlede (sejlbåd)	1	19	0	20
Var ude at ride	0	0	0	0
Overnattede i naturen	0	18	0	18
Flyvning (faldskærm, hanglider, paraglider)	0	0	0	0
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	2	0	0	2

Tablet 34: Når du dyrker følgende friluftsaftiviteter, bliver du da forpustet? (procent)

	Ja, jeg føler mig lettere forpustet, men kan tale med andre imens	Nej, jeg bliver ikke forpustet og kan samtale ubesværet med andre imens	Ja, jeg føler mig forpustet og har svært ved at føre en samtale	I alt
Luftede hund	5.9	94.1	0.0	100.0
Gik en tur	9.3	90.5	0.2	100.0
Oplevede naturen/stedet	9.5	89.6	0.9	100.0
Cyklede en tur	51.5	39.1	9.4	100.0
Løb en tur (herunder orienteringsløb)	45.7	4.3	50.1	100.0
Fotograferede	0.0	100.0	0.0	100.0
Så på dyr eller fugle	7.4	92.6	0.0	100.0
Samlede bær, svampe, blomster eller lign.	0.0	94.0	6.0	100.0
Studerede naturen/stedet	5.6	94.4	0.0	100.0
Sad stille og spise (ude)	2.1	97.9	0.0	100.0
Legede	51.8	45.1	3.0	100.0
Var ude at bade/tage solbad	11.9	86.3	1.9	100.0
Var ude at fiske	0.0	91.9	8.1	100.0
Spillede golf	0.0	100.0	0.0	100.0
Cyklede på mountainbike	67.3	11.7	21.0	100.0
Sejlede (motorbåd)	0.0	100.0	0.0	100.0
Var ude at geocachede				
Roede (kajak, havkajak, kano, robåd)	32.9	67.1	0.0	100.0
Gik på jagt	30.4	69.6	0.0	100.0
Sejlede (sejlbåd)	5.5	94.5	0.0	100.0
Var ude at ride				
Overnattede i naturen	0.0	100.0	0.0	100.0
Flyvning (faldskærm, hangglider, paraglider)				
Surfing, herunder windsurfing og kitesurfing	100.0	0.0	0.0	100.0

5. Friluftaktiviteter og sæson

Tabel 35: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså friluftaktiv	117	14.0
Mere friluftaktiv	15	1.8
Mindre friluftaktiv	691	82.4
Ved ikke	16	1.9
I alt	839	100.0

Tabel 36: Sammenlignet med sommerhalvåret, udfører du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Samme friluftaktiviteter	379	43.8
Andre friluftaktiviteter	219	25.3
Andre aktiviteter, der erstatter friluftaktiviteter såsom indendørs sport, gymnastik, fitness, mv.	294	34.0
Ved ikke	128	14.8

Tabel 37: Hvilke andre friluftaktiviteter dyrker du i vinterhalvåret, som du ikke dyrker i sommerhalvåret?

	Antal	Procent
Samler bær, svampe m.v.	15	1.7
Står på ski og skøjter i Danmark	42	4.8
Vinterbader	32	3.8
Andre friluftaktiviteter	155	18.0

Tabel 38: Sammenlignet med sommerhalvåret, er du så i vinterhalvåret...

	Antal	Procent
Ligeså fysisk aktiv	335	39.9
Mere fysisk aktiv	40	4.7
Mindre fysisk aktiv	441	52.5
Ved ikke	24	2.9
I alt	839	100.0

6. Motivation for aktivitet

Table 39: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (antal)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	149	198	66	74	17	329	832
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	92	220	84	31	21	384	832
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	161	150	96	61	16	349	832
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	121	229	65	35	9	374	832

Table 40: Hvor vigtigt er følgende som motivation for, at du søger ud i naturen/landskabet: (procent)

	Hverken eller	Meget vigtigt	Mindre vigtigt	Slet ikke vigtigt	Ved ikke	Vigtigt	I alt
Fysisk aktivitet (fx gå, løbe, ride, ro, klatre, sejle, cykle, surfe)	17.8	23.8	7.9	8.8	2.0	39.5	100.0
Afslapning (fx være i fred og ro, stresse af, komme til hægterne)	11.1	26.4	10.1	3.8	2.5	46.1	100.0
Opleve naturen/landskabet (fx dyrene, vejret, årstiderne)	19.3	18.0	11.5	7.4	1.9	41.9	100.0
Socialt samvær (fx med partner, familie, venner, foreningskammerater)	14.5	27.5	7.8	4.2	1.1	44.9	100.0

7. Brug af naturen

Tabel 41: Når jeg benytter naturen, så gør jeg det...

	Antal	Procent
Alene og uden forening/klub	522	60.4
Sammen med andre, som jeg selv laver aftaler med (uden forening/klub)	679	78.6
Alene, med forening/klub	20	2.3
Sammen med andre i forening/klub	115	13.3
Ved ikke	25	2.9

Tabel 42: Jeg gør yderligere brug af naturen...

	Antal	Procent
Som led i min uddannelse-/skolegang eller andet lærings- eller udviklingsforløb	115	13.3
Som led i et behandlingsforløb eller anbefaling fra læge, fysioterapeut eller andet sundhedspersonale eller behandler	43	5.0
Som led i mit arbejde indenfor social-, sundheds-, daginstitutions- eller uddannelses-/skoleområdet	86	9.9
Andet	143	16.5
Ingen af ovenstående passer på min situation	508	58.8

Tabel 43: Har du lyst til at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Ja	515	62.2
Nej	202	24.4
Ved ikke	110	13.3
I alt	827	100.0

Tabel 44: Hvad afholder dig fra at være mere friluftaktiv, end du er for tiden?

	Antal	Procent
Manglende tid pga. arbejde	376	43.5
Vejret	198	22.9
Fritiden bruges på computer, elektroniske spil eller tv	228	26.4
Manglende tid pga. sport/andre hobbyer	114	13.2
Der er ingen at følges med	66	7.6
Der er for langt til naturen	78	9.0
Manglende lyst	64	7.4
Det er for besværligt	43	4.9
Jeg mangler gode ideer til sjove og spændende oplevelser i naturen	107	12.4
Der er for få aktiviteter i naturen	30	3.5
Der er for mange love og regler, der skal overholdes i naturen	18	2.1
Andet	46	5.3

8. Helbred og humør

Tabel 45: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (antal)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	9	7	101	16	14	33	41	60	163	223	158	825
...dit psykiske velvære/humør?	3	5	134	21	41	37	61	53	109	201	160	825
...dit sociale liv?	9	8	118	5	27	26	57	95	133	191	156	825
...dit liv generelt?	6	9	138	7	11	15	65	54	110	190	221	825

Tabel 46: På en skala fra 0 til 10, hvor 0 er meget utilfreds, og 10 er meget tilfreds, hvor tilfreds er du så alt i alt med... (procent)

	0	1	10	2	3	4	5	6	7	8	9	I alt
...din helbredstilstand?	1.1	0.8	12.2	1.9	1.8	4.0	5.0	7.3	19.8	27.0	19.1	100.0
...dit psykiske velvære/humør?	0.4	0.6	16.3	2.5	5.0	4.5	7.4	6.5	13.2	24.3	19.4	100.0
...dit sociale liv?	1.1	1.0	14.3	0.6	3.3	3.2	6.9	11.5	16.1	23.1	18.9	100.0
...dit liv generelt?	0.8	1.1	16.7	0.9	1.3	1.8	7.8	6.5	13.3	23.0	26.7	100.0

Tabel 47: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (antal)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	144	396	23	225	19	17	824
...dit psykiske velvære og humør?	153	367	36	238	10	21	824
...dit sociale liv?	353	214	87	93	57	21	824
...dit liv generelt?	221	360	57	146	17	23	824

Tabel 48: I hvilken grad har du en oplevelse af, at friluft aktiviteter forbedrer... (procent)

	Hverken/eller	I høj grad	I lav grad	I meget høj grad	I meget lav grad	Ved ikke	I alt
...din fysiske form og helbredstilstand?	17.5	48.0	2.8	27.3	2.3	2.0	100.0
...dit psykiske velvære og humør?	18.5	44.5	4.4	28.9	1.2	2.5	100.0
...dit sociale liv?	42.8	25.9	10.6	11.3	6.9	2.6	100.0
...dit liv generelt?	26.8	43.7	7.0	17.7	2.1	2.8	100.0

Tabel 49: Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (antal)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	38	6	780	824
At gå flere etager op ad trapper	42	6	776	824

Table 50: Er du på grund af dit helbred begrænset i følgende aktiviteter i dagligdagen? (procent)

	Ja, lidt begrænset	Ja, meget begrænset	Nej, slet ikke begrænset	I alt
Lettere aktiviteter, så som at flytte borde, støvsuge eller cykle	4.7	0.7	94.7	100.0
At gå flere etager op ad trapper	5.1	0.7	94.1	100.0

Table 51: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	27	11	76	55	652	821
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	21	12	80	44	664	821

Table 52: Hvor stor en del af tiden inden for de sidste 4 uger har du haft følgende problemer med dit arbejde eller andre daglige aktiviteter på grund af dit fysiske helbred? (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Noget af tiden	På intet tidspunkt	I alt
Jeg har nået mindre, end jeg gerne ville	3.3	1.4	9.3	6.7	79.4	100.0
Jeg har været begrænset i hvilken slags arbejde eller andre aktiviteter, jeg har kunne udføre	2.5	1.5	9.8	5.4	80.8	100.0

Table 53: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (antal)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	485	56	38	158	76	6	819
...følt dig rolig og afslappet?	359	43	80	200	125	13	819
...følt dig aktiv og energisk?	244	37	96	256	176	12	819
...vågnet frisk og udhvilet?	206	30	156	208	175	45	819
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	316	86	75	185	138	20	819

Tabel 54: Hvis du tænker på de sidste to uger: hvor ofte har du... (procent)

	Det meste af tiden	Hele tiden	Lidt af tiden	Lidt mere end halvdelen af tiden	Lidt mindre end halvdelen af tiden	På intet tidspunkt	I alt
...følt dig glad og i godt humør?	59.2	6.8	4.6	19.2	9.3	0.8	100.0
...følt dig rolig og afslappet?	43.8	5.2	9.8	24.4	15.3	1.5	100.0
...følt dig aktiv og energisk?	29.8	4.5	11.7	31.2	21.4	1.4	100.0
...vågnet frisk og udhvilet?	25.1	3.6	19.0	25.4	21.3	5.5	100.0
...haft en dagligdag fyldt med ting der interesserer dig?	38.6	10.5	9.1	22.6	16.8	2.5	100.0

Tabel 55: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (antal)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	16	393	29	380	817
...dig som en del af en vennegruppe?	29	481	54	253	817
...dig isoleret fra andre?	198	30	364	225	817
...at du savner nogen at være sammen med?	203	40	284	292	818
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	28	331	58	401	818
...dig udenfor?	311	17	342	147	817

Tabel 56: Følgende sætninger beskriver, hvordan man nogle gange har det. Angiv hvor ofte du føler... (procent)

	Aldrig	Altid	Sjældent	Sommetider	I alt
...at du er på 'bølgelængde' med dem du er sammen med?	1.9	48.1	3.5	46.5	100.0
...dig som en del af en vennegruppe?	3.6	58.9	6.6	31.0	100.0
...dig isoleret fra andre?	24.2	3.7	44.6	27.5	100.0
...at du savner nogen at være sammen med?	24.8	4.9	34.7	35.7	100.0
...at du har meget til fælles med dem du er sammen med?	3.4	40.5	7.1	49.0	100.0
...dig udenfor?	38.1	2.1	41.9	17.9	100.0

9. BaggrundsvARIABLE

Tabel 57: Region

	Antal	Procent
Region Hovedstaden	330	40.8
Region Midtjylland	210	25.9
Region Nordjylland	82	10.1
Region Sjælland	67	8.3
Region Syddanmark	120	14.8
I alt	808	100.0

Tabel 58: Hvad er din højest gennemførte uddannelse?

	Antal	Procent
Erhvervsuddannelse	99	12.1
Folkeskole/grundskole (inkl. mellemskole og realeksamen)	120	14.6
Kort videregående uddannelse (under 3 år)	73	8.9
Lang videregående uddannelse (over 4 år)	82	10.1
Mellemlang videregående uddannelse (op til 4 år)	119	14.6
Studentereksamen, HF, HH, HTX el. lign.	315	38.6
Ved ikke	9	1.1
I alt	817	100.0

Tabel 59: Hvad er din beskæftigelsessituation?

	Antal	Procent
Andet	23	2.8
Faglært arbejde (fx håndværker)	70	8.6
Funktionæransat eller lignende (læge, bankansat, kontor, lærer, sygeplejerske m.v.)	116	14.2
Ledig	47	5.8
Medarbejdende ægtefælle	2	0.3
Midlertidigt udenfor arbejdsstyrke (orlov, dagpenge i sygdoms-/barselsperiode, revalidering, introduktionsuddannelse, aktivering m.m.).	16	1.9
Selvstændig	18	2.2
Studerende/uddannelsessøgende/går i skole	445	54.4
Ufaglært arbejde	80	9.8
I alt	817	100.0

Tabel 60: Benytter du friluftaktiviteter og naturoplevelser i din jobudførelse? Fx i undervisning, læring, pasning, behandling eller lignende?

	Antal	Procent
Ja	148	20.2
Nej	565	77.5
Ved ikke/vil ikke oplyse	17	2.3
I alt	730	100.0

Tabel 61: Inden for hvilket område arbejder du?

	Antal	Procent
Andet	64	43.1
Coaching	3	2.2
Daginstitution/børnepasning (fx vuggestue, børnehave og dagpleje)	22	15.1
Fritidstilbud (sfo, fritidsklub, ungdomsklub mm.)	11	7.4
Naturvejleder	2	1.4
Sundhedsvæsen (hospital, sundhedscenter, lægeklinik, fysioterapi, kiropraktik eller lignende)	10	6.5
Undervisning (skole, ungdomsuddannelse, efterskole, højskole mm.)	26	17.4
Ungevejledning	1	0.9
Ved ikke	9	6.0
I alt	148	100.0

Tabel 62: Er du født i Danmark?

	Antal	Procent
Ja	760	93.2
Nej	55	6.8
I alt	815	100.0

Tabel 63: Har du hjemmeboende børn under 15 år?

	Antal	Procent
Ja	66	8.1
Nej	750	91.9
I alt	815	100.0

Tabel 64: Hvad er din årlige personlige indkomst (uden pension og før skat)?

	Antal	Procent
100.000-199.999	215	26.4
200.000-299.999	82	10.0
300.000-399.999	101	12.4
400.000-499.999	40	5.0
500.000-599.999	11	1.3
600.000-699.999	3	0.4
700.000 eller derover	6	0.8
Under 100.000	299	36.7
Ved ikke	29	3.6
Vil ikke oplyse	28	3.4
I alt	815	100.0

10. Friluftsliv på arbejdet

Tabel 65: Hvor hyppigt er du friluftaktiv i dit professionelle arbejdsliv?

	Antal	Procent
1-3 gange om måneden	39	26.1
1-3 gange om ugen	39	26.7
Dagligt eller næsten dagligt	23	15.6
Flere gange hver dag	16	10.8
Næsten aldrig eller aldrig	9	6.3
Sjældnere end 1 gang månedligt	14	9.7
Ved ikke	7	4.9
I alt	148	100.0

Tabel 66: Hvorfor bruger du friluftaktiviteter i dit arbejde?

	Antal	Procent
Det er en del af jobbeskrivelsen	73	8.5
Det øger min arbejdsglæde	49	5.7
Det gavner den fysiske helbredstilstand hos dem, jeg arbejder med	50	5.8
Det gavner det psykiske velvære hos dem, jeg arbejder med	45	5.2
Det gavner det sociale liv hos dem, jeg arbejder med	58	6.7
Det skaber god gruppedynamik hos dem, jeg arbejder med	41	4.7
Andet	35	4.1